

睡眠時  
之研究

(谷香)

凡人終日勞動。必須休  
息。使精神恢復。而睡  
眠爲最普通。茲將歐美  
衛生家關於睡眠之學說  
。撮譯於下。華爾喜曰  
。成丁之人。在二十四  
小時中。睡眠佔八小  
時。類亦有出於外者  
。因此吾人須詳察自己  
體質之強弱。而後定睡  
眠時間之多寡。不然。  
睡眠過度與不足。其害  
適相等。克老弗曰。其害  
小時之睡眠。已足貽藏  
充分之精神。而備次日  
之應用。

美倫曰。常人每夜宜有  
八小時之睡眠。過少則  
大日必感疲乏。

柯姆萊曰。睡眠過度與  
不足。均非衛生之道。  
在一歲以內之嬰孩。每  
日須二十小時之睡眠。

歲至十六歲以內者。九小時。  
愛倫曰。睡眠適當之度量。與智識之嬰兒。適成一反比例。嬰兒睡眠較多。蓋醒悟知覺。轉瞬即倦。年齡漸長。睡眠之度量。乃逐漸減少。及中年而止。達其時智識之發育。已達於極度也。至老年時所需睡眠之度量。則各視其人之智識狀態而有不同。希伯格來之曰。睡眠過度。非衛生之道。食物不能充分消化。而煩惱之心亦起。  
葛勃脫曰。宜充足。多多益善。尋常疾病。如感冒。腰痛。便秘。頭痛。等症。皆由睡眠不足。精神疲乏而起。蓋其消耗者多。而收入

逢場作戲  
之誤人

（沈一鳴）

真正的人兒，是墮落之淵啊！我曾經見過許多有用的青年，他們對於「狎妓」、「賭錢」、「吸鴉片」、「吸鴉片」等，非人的生活。本來，深惡痛嫉。避之若浼。不知爲了什麼，一會兒竟成了「狎妓」的狎狎了。賭錢的賭錢了。吸鴉片的吸鴉片了。或者竟兼而有之了。這種從「避之若浼」，「進而至「安之若素」的階梯。我真百思而不得。後來我碰見一個墮落而有志的朋友。（三者兼而有之。）我問他爲什麼弄到這步田地呢。我聽他答了，他的答覆，方才恍然大悟。他道：「你道他答的什麼話。他說：『妓固然不

要曉得我們是修養品性。提高人格。對於墮落人格的一切非人生活。都要絕對的和他絕緣絲毫姑容不得。非但不能夠獨一爲之。並且不能夠縱容他盤踞心中。因爲「生於其心」便要「害於其事」(王陽明等言修養品性。都注意於此。就是這個道理)。要是以爲逢場作戲。不妨偶一爲之。那便好像素食的人。開了葷戒似的。一不做。二不休。不久就會成習慣的。唉。一失足成千古恨。再回頭已百年身。人生墮落以後。還堪設想嗎。我們現在就是退一步想。「狎妓」「賭錢」

內外科醫院

識 學 的 新 最 以  
驗 經 的 深 最 憑

專 門

內科 電氣療法  
肺癆 咯血喘  
婦科 胎前產後  
調經種子

花柳 海瘡白濁  
性病 生殖機能  
痔瘡 最新刀

幕雲式戒煙 癮安舒通靈渴  
六○六注射 根絕永無痛苦  
初起減收一元

門診下  
午五時  
至九時  
剪此  
廣告  
號金二  
角診金  
藥資一  
概免收

症雜科各治兼

### ◀面對園花小路西廣海上址院▶

(版四第)

指一切黑幕與祕訣

# 老到學老到做

驗經與識智種種給供

粉濁白室和養

萬國無敵五淋聖藥完  
至聖膏毒出清無後患  
每料大洋二角五分  
主顧認明前農商部註冊  
册號發行所南京路大  
慶里底

大馬路二馬路  
分售處三馬路四馬路  
五馬路六馬路  
各烟紙號均有代售

請 好 吸 運 道 烟 香

煙絲 嫩黃 氣味 芬芳 價廉 物美 人人 愛吸

中國華達煙公司

君欲在社會上吃飯謀事成家立業乎  
君欲在世界上創偉大事業成有名人物乎  
欲得充分的常識。非常同之常識不可  
益實用常識的報紙。

▲能改造陳腐的腦筋！  
▲能發明新穎的思想！

打破晚近出版小說化的報紙。務使讀者化區區之代價。得獲高尚偉大之常識。

學生讀了 本報 可當做校外課本  
家長讀了 本報 可得到治家格言  
青年讀了 本報 可獲不少思想  
婦女讀了 本報 可知瞭解放自由  
父母讀了 本報 可知道育兒常識  
商人讀了 本報 可操着營業勝利  
工人讀了 本報 可發明實業用品  
萬子讀了 本報 可立刻棄邪歸正

▲俗語說。甯可一不識字。不可一不識人。這句話果然不差。其實是人果然要識字。也不得不識人。比較起來似乎識人來得難些。本報是專門供給吾人不少識人的方法。且生可看。是不危險。是專罵是吾人不少不來的。都是從著名中西醫師那裏參考而來的。本報看了。本報供給上府醫藥常識。都是從著名中西醫師那裏參考而來的。本報應酬不致上府醫藥常識。都是從著名中西醫師那裏參考而來的。本報鮮詳細全。禮尚往來。都是不能免的。這其中的手續。本報却常閱信箋一套。值洋五角之代價。一張。並得來函問事。在本報答覆。凡能介紹四人定閱本報一年。贈品照送。以示優待。

●已報費諸掛號郵匯。不致有誤。款到原班寄奉。  
●得獲一年中許多利益。何樂不爲。  
●(定價)每份三日出。一(全年)一百二十期定期費二元(半年)六十期一元二角寄費在內。國外加倍。郵票九五折通用。

附設 **家庭保健社**

身健康。

▲討論 凡關於醫藥衛生問題。如有疑難不決者。本埠來社面談。不取費。函詢一律負責答覆。概不外傳。惟函詢須附郵分四。如欲掛號附郵一角。

▲診病 本社聘請著名中西醫師。駐社值診。不收診金。外埠附明詳細病源。由郵答覆。惟須附足郵票。

▲代辦 凡社友委託本社代辦藥品及配方藥。均可照辦。惟須取手續費一成。費須先繳。

▲優待 凡社友患重病。須用手術注射者。可委託本社介紹至各特約醫師醫院。費用無不格外從廉。以示優待。

▲權利 凡係個人得贈閱本報半年。家庭贈閱全年。按期寄奉。郵費在內。如係本報定戶。個人只收一元。家庭二元。入社費免收。照片補繳。既得免費閱讀本報。又獲一年中之醫藥顧問。何樂不為。

▲限止 額設五百名。額滿截止。加入請速。

▲入社 開明姓名年齡籍貫住址性別。並附二寸半身照片。(粘貼登用)。隨繳入社費洋一元。

▲社費 常年社費分個人家庭兩種。個人二元。家庭四元。入社時繳足。常給社證一紙。外埠社費及照片須掛號郵寄。

▲社址 上海福州康康路福鑫里六四〇號 大常識報館

社長 湯筆花  
中醫 顧問 馮子章  
西醫 顧問 郭意雲



五成——高一底比自鳴鐘還走得快。

(未完)

已影影綽綽很寂寞。後來不再問起，亦就化爲烏有。覺得服海中的衣服從前那般短衫短褲的打鐵罷。如果如笨的蠢東西了。不換從前那般的多少爺。西裝革履的美男子咧。唉。她這西裝革履的多少爺。有一天那男出去了。秦媽隻身坐在房裏感覺得寂寞無聊。便更翻翻。西看看。無意中拉开抽屜來一看。不覺大吃一驚。原來抽屜裏藏着一張民毅同一個別的女郎合攝的照片。二人恩恩愛愛。非常親熱。當時秦媽還只當自己眼花。便拿出來仔細一看。那照相裏的男子。不是民毅是誰。這一氣直逼着秦媽面而置羞花容失色。二道蛾眉倒豎。一雙杏眼圓睜。險些要倒了下來。於是把照片狠命一撕。丟在旁邊。二拳捏緊。

(未完)

爲連習之規幃。元亨之花界中人。取悅於不正當之婦女。俱藉脂妝以之。則邪正莫辨。其不被人輕薄者幾希。

(三)不經濟。華麗之衣飾與樸素之衣飾。其代價相去甚。愈低而愈。而不識甘苦之婦女。祇知取精用弘。故每見中人家。有因婦女欲購貴重衣飾而舉債者。豈非不經濟之尤者乎。